

REGLUGERÐ

um sundnám grunnskóla.

1. gr.

Skólanemendum skal ætla sundtíma á stundaskrá skóla, eigi færri en einn á viku, ef sundlaug er svo nærri skólanum, að sundiðkunum verði við komið með öðru námi.

2. gr.

Þar sem eigi háttar svo til sem um getur í 1. gr. skal kenna sund á námskeiðum. Skal hver nemandi grunnskóla eiga kost á 180 kennslustundum í sundi þar af 120 í 1.–6. bekk, en 60 í 7.–9. bekk. Ríkissjóður tekur þátt í kostnaði nemenda vegna framkvæmdar sundkennslunnar samkvæmt reglugerð þessari. Ákveður ráðuneytið hver þátttaka ríkissjóðs í kostnaðinum skuli vera.

3. gr.

Pegar sundkennsla skólanna og sundnámskeið fara fram, skal ætla sundkennslunni sérstakan tíma. Skulu sundkennarar ef þeir eru starfsmenn sundstaðar þá aðeins sinna sundkennslu skólanemenda. Ef almenningi eru leyfð afnot af sundlaug er kennsla fer fram skal ætla skólanemendum afmarkað svæði í lauginni.

Í hverjum sundhópi skulu að jafnaði vera 15 nemendur hjá einum kennara í hverjum 40 mínútna sundtíma. Kennarar eiga að fræða nemendur um gildi sundkunnáttu í sambandi við björgun frá drukknun, sund í sjó, ám eða stöðuvötnum. Einnig skulu þeir fræða nemendur um gildi sundiðkana með tilliti til almennrar líkamsræktar og umgengni á sundstöðum og varúð við sundiðkunum í sjó, ám og vötnum. Kennarar skulu láta nemendur reyna sund í fötum og kenna þeim ýmis leysitök á sundi eftir því sem slíkri iðkun verður við komið.

4. gr.

Í 6. og 9. bekk skulu nemendur gangast undir sundpróf sem hér greinir, nema þeir sem að læknisráði hafa fengið undanþágu frá sundnámi. Sundkennara er heimilt í samráði við skólalækni að veita undanþágu frá prókröfum sundstiganna ef um vatnshræðslu eða hreyfihömlun er að ræða. Þessi sundpróf skulu fara fram undir eftirliti prófdómara.

Prófatriði VI. sundstigs eru eftirfarandi:

(samræmt sundpróf í 6. bekk).

- a. 200 m bringusund
- b. 50 m baksund (skólabaksund)
- c. 15 m björgunarsund með jafningja, frjáls aðferð
- d. 8 metra kafsund
- e. val nemenda: 50 m bringusund á tíma
25 m skriðsund á tíma
- f. 3 leysitök — grip um báða úlnliði — grip um framhandlegg með báðum höndum — grip um háls framan frá.
- g. ein lífgunaraðferð — blástursaðferðin.

Prófatriði IX. sundstigs eru eftirfarandi:

(samræmt próf í 9. bekk)

- a. 600 m bringusund án hvíldar
- b. 25 m björgunarsund með jafningja
- c. 12 m kafsund

- d. nemendur velja tvær sunðaðferðir af fjórum til að synda á tíma:
 - 100 m bringusund
 - 50 m skriðsund
 - 50 m baksfriðsund
 - 25 m flugsund
- e. 3 leysitök — grip í fatnað framan frá — grip um háls aftan frá — grip utan um brjóst aftan frá.
- f. ein lífgunaraðferð — blástursaðferðin — notkun björgunartækja, vesta, hringa o.fl.

5. gr.

Við sundpróf VI. stigs skal gefa einkunnir í heilum tölum frá 1–10. Fyrir að synda hverja tilskylda vegalengd a–c prófatriði stigsins fær nemandi 5 og til viðbótar 1–5 fyrir sundlag.

Einkunn fyrir valgrein d atriðsins ákveðst samkvæmt gildandi tímatöflu. Leysitök og lífgunaraðferð skulu ekki metin til einkunnar, en í þess stað skal prófdómari fullvissa sig um hvort nemandi getur leyst þau af hendi. Einkunnir skulu færðar inn á þar til gerð skírteini.

Nemandi telst hafa staðist VI. sundstig geti hann lokið þeim vegalengdum sem krafist er í prófinu.

Sundpróf IX. stigs er háð eftirfarandi: Nemandi telst hafa staðist tilskilið sundpróf, ef hann nær að synda viðstöðulaust þær sundvegalengdir, sem kveðið er á um í a–c prófatriðum stigsins (hámarksvegalendir), synt tvær sunðaðferðir af fjórum í d atriðum stigsins.

Nemandi verður að sýna kunnáttu í leysitökum og lífgunaraðferð og kunna skil á helstu björgunar- og hjálpartækjum við björgun úr sjó og vötnum.

6. gr.

Æskilegt er að námsmat í sundi fari fram árlega og til leiðbeiningar því eru eftirfarandi sundstig. Einkunnagjafir fyrir hreyfihamlaða og þroskahefta skulu miðast við vegalengdir sundstiga sem nemandi nær að synda en ekki sundlag eða hvernig synt er.

I. stig

- a. Staðið í botni, andað að sér og síðan frá með andlitið í kafi 10 sinnum í röð.
- b. Spyrna frá bakka og renna með andlitið í kafi 2,50 metra eða lengra.
- c. Bringusundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja.

II. stig

- a. Marglyttuflot með því að rétta úr sér.
- b. 10 metra bringusund.
- c. 6 metra baksundsfótatök, með eða án hjálpartækja.

III. stig

- a. 25 metra bringusund.
- b. 10 metra baksund.
- c. 6 metra skriðsundsfótatök, andlitið í kafi, armar teygðir fram.

IV. stig

- a. 75 metra bringusund.
- b. 20 metra baksund.
- c. 10 metra skriðsund.
- d. Stunga af bakka.
- e. Kafa eftir hlut á 1–2 metra dýpi.
- f. Troða marvaða í 10–20 sek.

V. stig

- a. 50 metra baksund.
- b. 25 metra skriðsund.
- c. 25 metra bringusund á tíma.
- d. 15 metra björgunarsund.
- e. 8 metra kafsund.
- f. 10 metra bakskriðsund með fótum.

VI. stig

Sjá grein um samræmt sundpróf í 6. bekk.

VII. stig

- a. 400 metra sund frjáls aðferð, án þess að stöðva.
- b. 25 metra bakskriðsund.
- c. 10 metra fótatök á flugsundi, sporðtök.
- d. Nemendur velja um að synda á tíma:
50 metra bringusund eða
50 metra skriðsund.
- e. Troða marvaða í 1 mínútu.

VIII. stig

- a. 300 metra þrisund: bringusund, baksund, skriðsund (viðstöðulaust).
- b. 50 metra bakskriðsund.
- c. 10 metra kafsund.
- d. 12 metra flugsund.
- e. Stunga af viðbragðspalli.
- f. 25 metra sund í fótum.
- g. Nemendur velja eina aðferð til að synda á tíma:
25 metra bakskriðsund
50 metra skriðsund
50 metra bringusund

IX. stig

Sjá grein 4 um samræmt sundpróf í 9. bekk.

Eftirfarandi sundstig X., XI., XII. og XIII. eru fyrir þá nemendur sem lokið hafa öðrum stigum áður en þeir hefja nám í 9. bekk og notist því sem áhugahvetjandi og til áframhaldandi námsmats í sundi og kallast Afreksstig.

X. stig

- a. 800 metra frjáls aðferð.
- b. 25 metra björgunarsund með jafningja.
- c. 15 metra kafsund.

XI. stig

- a. 1000 metra frjáls aðferð án hvíldar.
- b. 100 metra fjórsund (flugs.-baks.-bringus.-skriðsund).
- c. 25 metra marvaðasund með jafningja.
- d. Nemandi velur um að synda á tíma:
50 metra bakskriðsund
25 metra flugsund.

XII. stig

- a. 1500 metra frjáls aðferð.
- b. 40 metra björgunarsund með jafningja, sem er í fötum.
- c. Nemendur velji tvær sundaðferðir til þess að synda á tíma:
 - 100 metra skriðsund
 - 200 metra bringusund
 - 200 metra fjórsund
 - 100 metra bakskriðsund.

Tímalágmörk á öllum framangreindum sundstigum, nánari skýringar á sundlagi og kennslufræðilegum atriðum, skal skilgreina í kennsluleiðbeiningum svo og um klæðnað þann sem ætlast er til að nemendur noti við sund í fötum. Einnig skal í leiðbeiningunum gera grein fyrir helstu björgunartækjum og útbúnaði sem nemendur eiga að fá tilsögn í.

7. gr.

Fyrir sundstig þau sem um getur í 6. gr. önnur en VI. og IX. stig er heimilt að gefa einkunnir í tölum og bókstöfum eða einungis meta hvort nemendur hafi leyst atriði stigsins eða ekki.

Sá telst hafa leyst stig sem getur synt þær vegalendir sem mælt er fyrir um og staðist tímakröfur.

Sundstigin (til sundmats) eru ekki háð aldri nemenda. Um leið og nemandi hefur náð einu sundstigi öðlast hann rétt til þess að reyna við næsta sundstig.

8. gr.

Að loknu sundprófi í 6. og 9. bekk skulu sundskírteini undirrituð af prófdómara og sundkennara. Önnur sundstig skal sundkennari undirrita. Menntamálaráðuneytið skal annast prentun og dreifingu sundskírteina til skóla og sundstaða, sérstakrar sundbókar fyrir kennara, ásamt öðrum nauðsynlegum gögnum vegna sundnámsins.

9. gr.

Leyfi aðstaða á sundstað ekki kennslu í björgunartökum, leysitökum og lífgunaraðferðum skal fella kennslu í þessum atriðum sundnámsins inn í aðra kennslu í íþróttasal.

Skólastjóra eða skólanefnd er heimilt, ef þörf krefur að ráða aðstoðarfólk eða aðra kennara til aðstoðar við sundkennslu eða gæslu nemenda.

10. gr.

Skólastjórar skulu árlega gefa íþrótt- og æskulýðsmáladeild menntamálaráðuneytisins skýrslu um sundnám nemenda á þar til gerðum eyðublöðum. Um árangur nemenda í 6. og 9. bekk í sundi ber að skila upplýsingum á þar til gerðum eyðublöðum.

11. gr.

Hafi nemandi, án þess að lögmæt forföll hindri, eigi fullnægt tilskildum kröfum VI. og IX. stigs, telst hann eigi hafa uppfyllt ákvæði sundskyldunnar.

12. gr.

Reglugerð þessi sem sett er samkvæmt ákvæðum í íþróttalögum nr. 127/1956 öðlast þegar gildi. Jafnframt falla úr gildi ákvæði reglugerðar um sundnám í grunnskóla nr. 236/1979 frá 16. maí.

Menntamálaráðuneytið, 5. september 1986.

Sverrir Hermannsson.

Guðmundur Harðarson.